

# „LÄNGER BESSER LEBEN.“

DAS GESUNDHEITSMAGAZIN DER KRANKENKASSE BKK24

**GEWINN-  
SPIEL:**

**KOMOOT-  
PREMIUM-  
JAHRES-  
ABO**

**SO EINFACH WERDEN  
SIE TEILNEHMER VON  
„LÄNGER BESSER LEBEN.“**

**DIENT DER SUCHTPRÄVENTION  
Online-Seminar „WhatsApp,  
Instagram und Snapchat –  
Was geht uns Eltern das an?“**



Tobias Palm (links), „Länger besser leben.“-Regionalleiter der BKK24 in Alzey-Worms, und „Wanderpapst Manuel Andrack freuen sich auf viele Teilnehmer.

# Macht Spaß und ist gesund

Stress abbauen, frische Luft einatmen und in der Natur entspannen: Wandern tut einfach gut. Durch ausdauern-des Gehen werden nicht nur Bein-, Rücken-, und Bauchmuskulatur beansprucht; auch das Immunsystem sowie Herz-Kreislauf-System werden gestärkt. Es bietet zudem einen geistigen Ausgleich zum Alltag und fördert positive Gefühle wie Dankbarkeit, Glück und Zufriedenheit. Daher unterstützt die BKK24 als Partner gerne Bewegungsevents wie RheinWandern oder RheinRun mit dem Wanderpapst Manuel Andrack – denn in Bewegung zu kommen und etwas für die eigene Gesundheit zu tun sind unter anderem die Leitlinien unserer bundesweit einmaligen Initiative „Länger besser leben.“



## GEWINNEN!

Outdoor-Fans aufgepasst: Gewinnen Sie jetzt eins von fünf „Komoot Premium“-Abos für ein Jahr. Mehrtägige Touren, Notfall-Hilfe, spezifische Karten – all das und noch vieles mehr ist enthalten. Mehr dazu unter: [bkk24.de/komoot](http://bkk24.de/komoot)

## Die vier „LÄNGER BESSER LEBEN.“-Regeln

1  Nehmen Sie jeden Tag fünf Portionen Obst und Gemüse zu sich.

2  Achten Sie auf ausreichend körperliche Aktivität und Bewegung.

3  Geben Sie das Rauchen auf – oder fangen Sie gar nicht erst damit an.

4  Genießen Sie Alkohol in Maßen. Überschreiten Sie nicht die kritischen Mengen.

Online-Seminar

# „WhatsApp, Instagram und Snapchat

Was geht uns Eltern das an?“

Beim Online-Seminar „WhatsApp, Instagram und Snapchat – Was geht uns Eltern das an?“ geht Becker auf typisches Mediennutzungsverhalten von Kindern und Jugendlichen ein – und zeigt Eltern auf nachvollziehbare, bisweilen nachdenkliche, aber vor allem auch unterhaltsame Art und Weise, wie sie am besten darauf reagieren. Zeitgleich werden Elternfragen zur Suchtprävention in einem Chat geklärt, der permanent von einem weiteren „smiley“-Mitarbeiter betreut wird.



**Moritz Becker** von „smiley“, einem gemeinnützigen Verein zur Förderung der Medienkompetenz (Hannover) ist Sozialpädagoge und zertifizierter Eltern-Medien-Trainer.



## WANN

Dienstag, 20. Juli (19.00-20.15 Uhr)

## WO

Online im dig. Schulungsraum von smiley e.V.

## INFO

Für Eltern mit Kindern von 6 bis 14 Jahre

## KOSTEN

Kostenfrei

## ANMELDUNG

BKK24-Aktionsbüro

Telefon 05724 971-217

E-Mail: [aktionsbuero@bkk24.de](mailto:aktionsbuero@bkk24.de)



# OHNE BESTÄUBUNG KEINE FRÜCHTE

## Gesunde Tipps fürs Gärtnern daheim

### Blühende Vielfalt

- Achten Sie auf eine artenreiche Bepflanzung. Eine Mischkultur hat den Vorteil, dass die Pflanzen robuster und weniger anfällig für Krankheiten und Schädlinge sind.
- Die Blüten des Schnittlauchs bieten Insekten eine tolle Nahrungsquelle.
- Wichtig bei Pflanzen sind „offene“ – also „ungefüllte“ – Blüten: Dann kommen Insekten gut an Pollen und Nektar heran.

### Körperhaltung

- Sie sollten – insbesondere in kniender Haltung oder beim Bücken – auf einen geraden Rücken achten.
- Wenn Sie knien, stellen Sie am besten ein Bein auf. Dann können Sie sich mit dem Unterarm auf dem Oberschenkel abstützen. Das hält den Rücken gerade und entlastet ihn so.
- Machen Sie große Gießkannen nur halb voll, und nehmen Sie dann auf jede Seite eine. Dadurch verteilt man das Gewicht gleichmäßig.

### Sonstiges

- Hochbeete (mindestens auf Hüfthöhe) und hohe Pflanztische zum Säen, Pikieren und Umtopfen ermöglichen ein Arbeiten im Stehen – ohne viel Bückerei.
- Gemüsesorten wie Auberginen, Gurken, Paprika, Tomaten, Salat und Zucchini mögen es sonnig. Mangold, Möhren und Radieschen kommen auch mit halbschattigen Plätzen klar.

**MACHEN SIE SICH KEINEN  
STRESS. NEHMEN SIE SICH  
EINFACH ÖFTER KLEINE  
ETAPPEN VOR.**



# Auf ein Wort mit ...

Jörg Nielaczny

Geschäftsbereichsleiter und stellvertretender Vorstand der BKK24

## „Fit werden, gesund bleiben“

■ **Die Themen Prävention und Gesundheitsförderung werden bei der BKK24 groß geschrieben. Wo können Interessierte passende Angebote finden?**

Ich empfehle einen Blick in unsere „Länger besser leben.“-Datenbank ([www.bkk24.de/kurse](http://www.bkk24.de/kurse)) mit Tausenden zertifizierten Kursen in ganz Deutschland.

■ **Kling gut. Aber wie ist das mit den Kosten?**

Für zertifizierte Kurse übernehmen wir pro Jahr bis zu 125 Euro – und das sogar zweimal jährlich. Wir benötigen hierfür lediglich eine Teilnahmebestätigung sowie eine Quittung.

■ **Ist es denn für jeden Einzelnen sinnvoll, einfach so loszulegen?**

Empfehlenswert ist eine sportmedizinische Untersuchung sowohl für Anfänger als auch für regelmäßige Sportler. Und genau deshalb bezuschusst die BKK24 alle zwei Jahre eine sportmedizinische Untersuchung bei einem Vertragsarzt mit dem Zusatz „Sportmedizin“. Wir erstatten bis zu 80 Prozent des Rechnungsbetrags: für eine Basisuntersuchung maximal 60 Euro und für eine erweiterte Untersuchung bei Vorliegen bestimmter Risiken maximal 120 Euro.



Länger besser leben.

**SIE HABEN FRAGEN AN JÖRG NIELACZNY?**

**Melden Sie sich gerne!**

Telefon 05724 971-116 | E-Mail: [j.nielaczny@bkk24.de](mailto:j.nielaczny@bkk24.de)

